

Régimen Ovolactovegetariano

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01	Kcal 570 Lip. 16	P. 13 H.C. 94		02	Kcal 822 Lip. 30	P. 35 H.C. 97		03	Kcal 724 Lip. 28	P. 14 H.C. 105							
				● Porrusalda – Acelgas rehogadas ● Fruta Pan				– Garbanzos con verdura – Tortilla de queso – Yogurt natural azucarado Pan			● Crema de calabaza y zanahoria – Hamburguesa vegetal con pimientos rojos ● Fruta Pan									
	06	Kcal 835 Lip. 21	P. 19 H.C. 141		07	Kcal 762 Lip. 29	P. 16 H.C. 105		08	Kcal 665 Lip. 24	P. 26 H.C. 83		09	Kcal 700 Lip. 17	P. 29 H.C. 99		10	Kcal 779 Lip. 20	P. 23 H.C. 126	
		– Arroz blanco con tomate – Espinacas rehogadas ● Fruta Pan		● Puré de verdura – Varitas de verdura con pimientos rojos – Yogurt natural azucarado Pan		– Vainas rehogadas – Huevos con bechamel ● Fruta Pan		– Alubias rojas con verdura – Borraja – Yogurt sabores Pan		– Espirales salteados – Tortilla de patata ● Fruta Pan										
	13	Kcal 705 Lip. 23	P. 16 H.C. 106		14	Kcal 615 Lip. 14	P. 26 H.C. 81		15	Kcal 667 Lip. 24	P. 19 H.C. 89		16	Kcal 647 Lip. 11	P. 26 H.C. 104		17	Kcal 1003 Lip. 36	P. 22 H.C. 146	
		● Crema de calabacín – Huevos villaroy ● Fruta Pan		– Lentejas con verdura – Espinacas rehogadas ● Fruta Pan		– Vainas rehogadas – Tortilla de patata – Yogurt sabores Pan		– Alubias blancas con verdura ● Puré de verdura ● Fruta Pan		– Arroz blanco con tomate – Hamburguesa vegetal con pimientos verdes – Yogurt natural Pan										
	20	Kcal 647 Lip. 23	P. 26 H.C. 79		21	Kcal 625 Lip. 16	P. 27 H.C. 80		22	Kcal 897 Lip. 28	P. 20 H.C. 139		23	Kcal 941 Lip. 22	P. 26 H.C. 155		24	Kcal 777 Lip. 20	P. 30 H.C. 112	
		– Vainas rehogadas – Huevos con tomate ● Fruta Pan		– Lentejas con verdura – Acelgas rehogadas – Yogurt sabores Pan		– Tallarines salteados – Varitas de verdura con pimientos rojos ● Fruta Pan		– Arroz blanco con tomate – Guisantes rehogados – Yogurt natural azucarado Pan		– Garbanzos con verdura – Tortilla de patata ● Fruta Pan										
	27	Kcal 698 Lip. 28	P. 13 H.C. 97		28	Kcal 857 Lip. 25	P. 27 H.C. 126		29	Kcal 681 Lip. 17	P. 28 H.C. 90		30	Kcal 685 Lip. 25	P. 29 H.C. 79					
		● Puré de verdura – Hamburguesa vegetal con pimientos verdes ● Fruta Pan		– Macarrones salteados – Menestra de verduras – Yogurt sabores Pan		– Lentejas con verdura – Tortilla de patata ● Fruta Pan		– Vainas rehogadas – Huevos con tomate – Yogurt natural azucarado Pan												

● Los indicativos de color naranja indican que los platos se han preparado con productos de proximidad: menor huella de carbono y mayor retorno económico.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



Obolaktobegetariano Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

01 Kcal 570 Lip. 16 P. 13 H.C. 94 <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Zerba sueztituak ● Fruta Ogia 	02 Kcal 822 Lip. 30 P. 35 H.C. 97 <ul style="list-style-type: none"> - Garbantuak barazkiekin - Gazta tortila - Azukredun jogurt naturala Ogia 	03 Kcal 724 Lip. 28 P. 14 H.C. 105 <ul style="list-style-type: none"> ● Kalabaza eta azenario krema - Barazki hanburgesa piper gorriekin ● Fruta Ogia 		
06 Kcal 835 Lip. 21 P. 19 H.C. 141 <ul style="list-style-type: none"> - Arroz zuria tomatearekin - Ziazerba sueztituak ● Fruta Ogia 	07 Kcal 762 Lip. 29 P. 16 H.C. 105 <ul style="list-style-type: none"> ● Barazki purea - Barazki ziriak piper gorriekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	08 Kcal 665 Lip. 24 P. 26 H.C. 83 <ul style="list-style-type: none"> - Leka sueztituak - Arrautzak bexamelarekin ● Fruta Ogia 	09 Kcal 700 Lip. 17 P. 29 H.C. 99 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak barazkiekin - Borraja - Zaporedun jogurta Ogia 	10 Kcal 779 Lip. 20 P. 23 H.C. 126 <ul style="list-style-type: none"> - Kiribil salteatuak - Patata tortila ● Fruta Ogia
13 Kcal 705 Lip. 23 P. 16 H.C. 106 <ul style="list-style-type: none"> ● Kalabazin krema - Bilaroi arrautzak ● Fruta Ogia 	14 Kcal 615 Lip. 14 P. 26 H.C. 81 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak barazkiekin - Ziazerba sueztituak ● Fruta Ogia 	15 Kcal 667 Lip. 24 P. 19 H.C. 89 <ul style="list-style-type: none"> - Leka sueztituak - Patata tortila - Zaporedun jogurta Ogia 	16 Kcal 647 Lip. 11 P. 26 H.C. 104 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak barazkiekin ● Barazki purea ● Fruta Ogia 	17 Kcal 1003 Lip. 36 P. 22 H.C. 146 <ul style="list-style-type: none"> - Arroz zuria tomatearekin - Barazki hanburgesa piper berdeekin - Jogurt naturala Ogia
20 Kcal 647 Lip. 23 P. 26 H.C. 79 <ul style="list-style-type: none"> - Leka sueztituak - Arrautzak tomatearekin ● Fruta Ogia 	21 Kcal 625 Lip. 16 P. 27 H.C. 80 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak barazkiekin - Zerba sueztituak - Zaporedun jogurta Ogia 	22 Kcal 897 Lip. 28 P. 20 H.C. 139 <ul style="list-style-type: none"> - Tallarin salteatuak - Barazki ziriak piper gorriekin ● Fruta Ogia 	23 Kcal 941 Lip. 22 P. 26 H.C. 155 <ul style="list-style-type: none"> - Arroz zuria tomatearekin - Ilar sueztituak - Azukredun jogurt naturala Ogia 	24 Kcal 777 Lip. 20 P. 30 H.C. 112 <ul style="list-style-type: none"> - Garbantuak barazkiekin - Patata tortila ● Fruta Ogia
27 Kcal 698 Lip. 28 P. 13 H.C. 97 <ul style="list-style-type: none"> ● Barazki purea - Barazki hanburgesa piper berdeekin ● Fruta Ogia 	28 Kcal 857 Lip. 25 P. 27 H.C. 126 <ul style="list-style-type: none"> - Makarroi salteatuak - Barazki menestra - Zaporedun jogurta Ogia 	29 Kcal 681 Lip. 17 P. 28 H.C. 90 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak barazkiekin - Patata tortila ● Fruta Ogia 	30 Kcal 685 Lip. 25 P. 29 H.C. 79 <ul style="list-style-type: none"> - Leka sueztituak - Arrautzak tomatearekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	

● Puntu hau gure KODE Programako hornitzaileen bidez kudeatutako plateren eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo leikaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com

